TANITA

6303〈電子塩分計〉しおみくん

取扱説明書 保証書付

このたびは、電子塩分計しおみくんをお買い上げいただきまして誠にありがとうございました。
ご使用いただきます前にこの説明書をよくお読みいただき正しくお使いくださいますようお願いいたします。

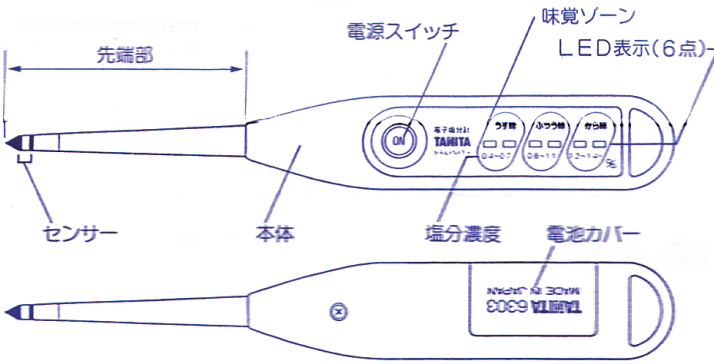
用 途

●この塩分計はみそ汁、スープ類、とろみのない煮物などの水に溶けている塩分濃度を測定します。

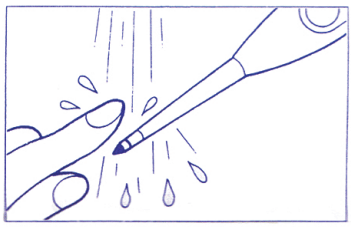
主な特長

●自動温度補正機能付きにより、30℃～90℃までの範囲がスイッチひとつで簡単に、しかも正確に測定できます。
●うす味、ふつう味、から味の3段階表示を3色のLED（6点）により、見やすく表示します。

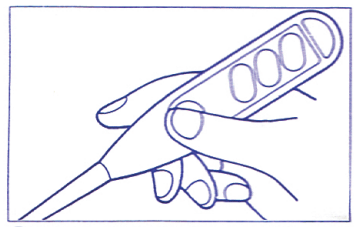
各部のなまえ



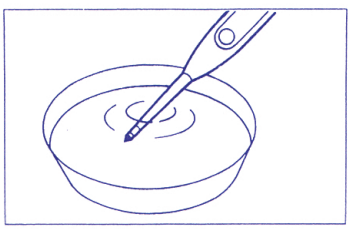
塩分計の使い方



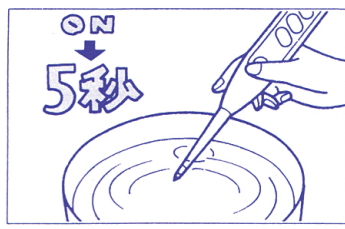
①センサー部が汚れていないか確認してください。(センサー部が汚れていますと正確な測定ができませんのでよく水洗いしてください)。



②電源スイッチを押し、LED点灯を確認してください。(最初すべて点灯し次々と消えていきます)。



③よくかきまぜたスープの中にセンサー部が充分に浸るまで入れてください。(先端部の半分位を目安に入れてください。)



④スープに入れたまま電源スイッチを5秒以上押し続けてください。LED表示の点灯が停止したところの塩分表示の数字が塩分濃度です。

表示の見方

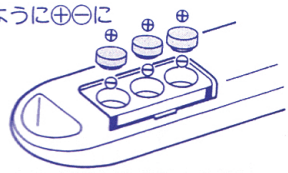
- うす味、ふつう味、から味の３つの味覚をさらに２段階の塩分濃度（％）に分けて表示します。
- 0.4％未満：ＬＥＤは点灯しません。
- 1.4％以上：ＬＥＤは全て点灯します。

塩分濃度(%)から摂取量(g)への換算表と計算式

塩分濃度（％）		100cc	200cc
うす味	0.6%	0.6ｇ	1.2ｇ
ふつう味	1.0%	1.0ｇ	2.0ｇ
から味	1.3%	1.3ｇ	2.6ｇ

塩分摂取量（ｇ）＝塩分濃度（％）×飲んだ量÷100

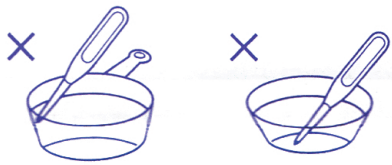
電池の交換



- 電池カバーをはずし、カバー内側の表示のように⊕⊖に注意して入れてください。
- 電池はＬＲ−44ボタン電池３個です。交換する時は３個同時に交換してください。
- 電池は、子供の手の届かない所へ保管してください。万一、誤って飲み込んだ場合は直ちに医師にご相談ください。
- 製品に入れてあります電池は工場出荷時に入れたモニター用電池です。この電池は製品仕様に書かれた寿命より短いことがあります。

測定上のご注意

- 正確に測定できる料理の汁の温度は30℃～90℃です。この温度範囲外では、正確な測定ができません。
- 測定はセンサー部を５秒以上料理の汁に入れた状態で行ってください。（センサー部に内蔵されている温度センサーが安定するまで５秒かかります。）
- 油もの（ドレッシングなど）は電極表面に油の皮膜ができるため正確な測定ができません。
- センサー部は沸とうしたものの中に入れないでください。
- 塩分を計るときに、センサー部が容器に触れないように注意してください。触っていると正確な測定ができません。



取扱上のご注意

- 先端部以外は水に浸したり水洗いは絶対にしないでください。
- ご使用後はセンサー部を水洗いして、乾いた布でよくふき取り保管してください。
- 高温や直射日光の当たるところ、湿気の多いところ、ほこりの多いところでの保管は避けてください。
- センサー部は、非常にデリケートですので、堅いものをたたいたり、落としたりしないでください。また水洗いするときは、タワシや金属などの硬いものでこすらないでください。
- 食品以外の液体塩分測定は絶対にしないでください。

仕　様

名　　称　電子塩分計　しおみくん
形　　式　6303
測定方法　電導度測定方式
表　　示　3色のＬＥＤ(６点)で３段階表示
測定範囲　0.4%～1.4%
測定環境　液温30℃～90℃　室温10℃～40℃
電　　池　ＬＲ－44　３個
電池寿命　約半年(1日5回使用の場合)
外形寸法　29×205×18(たて・よこ・厚み)
重　　さ　40ｇ(電池を含む)
耐熱温度　100℃(先端部)
材　　質　本体／ＡＢＳ樹脂
　　先端部／P.P(ポリプロピレン樹脂)(食品衛生法適合)
　　センサー部／真鍮に金メッキ処理(食品衛生法適合)

※仕様及び外観は改良のため予告なく変更することがありますがご了承ください。

塩分と健康

●塩分摂取量

日本人の食生活における塩分摂取量は１日平均12.2ｇと非常に多く、それが高血圧やガンをはじめ多くの成人病に深くかかわっているといわれています。

厚生省の推奨によると、日本人の健康的な塩分の摂取量は１日10ｇ以下が望ましいといわれています。

そこで、食生活全般にわたって味覚を舌の感覚だけに頼るのではなく、ご家庭で塩分計による科学的な塩分の測定をし、塩分を控えた食習慣を身につけることが、健康で長生きをする第１歩と言えましょう。

主な調味料と塩分

主な調味料	はかる容器と重さ	塩分量
食　塩	小さじ１杯　5ｇ	5.0ｇ
しょうゆ	大さじ１杯　18ｇ	2.1ｇ
減塩しょうゆ	大さじ１杯　18ｇ	1.6ｇ
み　そ	大さじ１杯　15ｇ	1.8ｇ
減塩みそ	大さじ１杯　15ｇ	1.4ｇ
ウスターソース	大さじ１杯　18ｇ	1.3ｇ
マヨネーズ	大さじ１杯　14ｇ	0.2ｇ
フレンチ・ドレッシング	大さじ１杯　15ｇ	0.4ｇ
おでんの素	１　袋　20ｇ	9.6ｇ
固形ブイヨン	１　個　4ｇ	2.7ｇ
ほんだし	大さじ１杯　12ｇ	2.5ｇ

インスタント食品と塩分

●お店で売られているインスタント食品には実にさまざまな種類があります。近頃ではこのインスタント食品も手軽でおいしくいただけるものが多くなりましたが、やはり塩分が意外に多く含まれていますので注意したいものです。

インスタント食品と塩分の目安

インスタント食品	分　量	塩分量
カップそば・うどん	１人前 90ｇ	3.6ｇ～4.6ｇ
インスタントラーメン	１袋　100ｇ	4.8ｇ～5.3ｇ
み そ 汁	１袋　9ｇ	2.3ｇ
わかめスープ	１袋　57ｇ	2.1ｇ
コーンスープ	１袋　17ｇ	1.2ｇ
レトルトカレー	１袋　180ｇ	1.8ｇ
梅 干 し	１袋　8ｇ	1.6ｇ

外食と塩分

●おいしいメニューが手軽にいただける外食は食事の楽しさもまた格別ですが、忘れてならないのは塩分です。たとえば、めん類などにはかなりの塩分が含まれていますから、汁は全部飲まないで半分以上は残すなどの配慮が必要です。また、つけ汁なども控えましょう。

主な外食と塩分の目安

外食メニュー	塩分を含む主な食品	塩分量
さしみ定食	みそ汁・漬物・しょうゆ大さじ1杯	6.6g
てんぷら定食	てんつゆ	6.8g
焼き魚定食	しょうゆ小さじ1杯	6.0g
焼肉定食		6.8g
ロースカツ定食	ソース　大さじ1杯	6.5g
カレーライス		4.2g
にぎりずし	すまし汁　しょうゆ大さじ1杯	7.0g
ラーメン		5.2g
てんぷらそば		4.9g
スパゲティー・ミートソース		4.1g
チャーハン	スープ	4.7g
ギョーザ	つけ汁　大さじ1杯	3.6g

※資料は女子栄養大学カロリーブックなどより引用しました。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-147	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0011 名古屋市中区大須1-24-51	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821

受付時間／9：00～17：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

※お願い=ご不審の点がありましたら、お買い上げ販売店、または弊社へお問い合わせください。

TANITA電子塩分計保証書

本書は、万一通常のご使用に於いて、自然故障を生じた際に無料修理を行なうことをお約束するものです。保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買上げの販売店に修理をご依頼ください。

品　名	6303　しおみくん
保証期間	本　体　　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　月　日

お客様	ご住所 お名前 電　話　（　）
販売店	住所・店名 電　話　（　）

株式会社 タニタ　〒174 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎03(3558)8111(代表)
お客様サービス相談室　フリーダイヤル0120-133821